



5月献立表

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品名 | | | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % |
|----|----|--------------|----|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|---------|------|
| | | 主食 | 牛乳 | 副食 | 血や肉、骨や歯になるもの | 体を動かす熱や力になるもの | からだの調子を整える | | | |
| 2 | 月 | 中華風ちまき | | 鶏肉と芋の揚げ煮 もやしと青菜のお浸し | 豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 鶏肉 かつお節 | ごま油 もち米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 | 生姜 筍 人参 ねぎ 椎茸 枝豆ピーマン もやし 小松菜 | 785 | 15.7 | 33.2 |
| 6 | 金 | ご飯 | | 魚の味噌ソースかけ 海藻サラダ けんちん汁 ジューシーフルーツ | 牛乳 さば 味噌 海藻サラダ わかめ だし削り節 だし昆布 豆腐 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油 こんにやく | キャベツ きゅうり 人参 コーン 缶 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ ジューシーフルーツ | 800 | 16.1 | 28.6 |
| 9 | 月 | 三色ピラフ | | チキンロール焼き グリーンサラダ ヌードルスープ | 牛乳 鶏肉 チーズ | 米 パター 油 砂糖 ヌードル | 人参 コーン缶 いんげん セロリー キャベツ きゅうり ピーマン りんご にんにく 玉ねぎ 生姜 | 762 | 15.6 | 29.5 |
| 10 | 火 | じゃこ入りご飯 | | 麻婆豆腐 大豆もやしナムル 磯ポテト | ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 青のり | 米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも | にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ 大豆もやし 小松菜 | 828 | 16.7 | 24.5 |
| 11 | 水 | 山菜うどん | | ツナ入り野菜 お茶蒸しパン | 鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節 牛乳 まぐろ 卵 | うどん 油 砂糖 小麦粉 パター 甘納豆 | 人参 たけのこ 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ | 808 | 15.4 | 26.0 |
| 12 | 木 | 黒砂糖コッペパン | | ココット蒸し 茹で野菜 じゃが芋とベーコンスープ ジューシーフルーツ | 牛乳 鶏肉も挽き肉 卵 ベーコン | 黒砂糖パン 油 ごま油 じゃがいも | 玉ねぎ セロリー ピーマン マッシュルーム パセリ もやし 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ 小松菜 ジューシーフルーツ | 765 | 17.3 | 32.9 |
| 13 | 金 | 押し麦ご飯 | | かつおの薬味ソースかけ 茎わかめのきんぴら 具だくさん汁 | 牛乳 鰹 わかめ 豚肉 だし削り節 | 米 大麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく ごま じゃがいも | にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜 | 806 | 18.2 | 20.9 |
| 16 | 月 | ご飯 | | 大豆ハンバーグ じゃこ入りゆで野菜 かきたま汁 | 牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ちりめんじゃこ だし削り節 豆腐 | 米 パン粉 パター 油 砂糖 片栗粉 | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 小松菜 | 867 | 16.3 | 29.3 |
| 17 | 火 | ジャムサンド | | ホワイトシチュー コロコロベジタブル 甘夏みかん | 牛乳 豚肉 生クリーム | 食パン ジャム 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり コーン缶 りんご 甘夏みかん | 767 | 14.1 | 32.2 |
| 18 | 水 | 麦ご飯 | | さわらの香味焼き 野菜のごま味噌和え 大豆の甘辛揚げ すまし汁 | 牛乳 鯖 味噌 大豆 だし削り節 だし昆布 豆腐 | 米 大麦 ごま 砂糖 片栗粉 油 | ねぎ 生姜 キャベツ 人参 もやし 大根 えのきたけ しめじ | 781 | 18.0 | 26.6 |
| 19 | 木 | ひじきご飯 | | 厚焼き卵 茹で野菜 味噌汁 | ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐 | 米 もち米 系こんにやく 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも | 人参 グリンピース 玉ねぎ 小松菜 コーン缶 キャベツ | 768 | 15.9 | 27.5 |
| 20 | 金 | ホイコーロー丼 | | 中華風野菜の和え物 粉ふき芋 | 豚肉 味噌 牛乳 わかめ | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン もやし チンゲンサイ | 779 | 14.0 | 24.1 |
| 23 | 月 | ご飯 | | いかの七味焼き じゃが芋のそぼろ煮 豚汁 ミニトマト | 牛乳 いか 豚挽き肉 だし削り節 豚肉 油揚げ だし昆布 味噌 豆腐 | 米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく | ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん ごぼう 大根 ミニトマト | 802 | 17.3 | 21.5 |
| 24 | 火 | スパゲッティボンゴレ | | じゃこ入りサラダ 米粉のレモンケーキ | ベーコン あさり 牛乳 ちりめんじゃこ 卵 生クリーム | スパゲッティ 油 パター 砂糖 米 小麦粉 | にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり レモン | 795 | 14.7 | 34.5 |
| 25 | 水 | 発芽玄米ご飯 | | アスパラの豚肉巻き お浸し 味噌汁 | 牛乳 豚肉 卵 かつお節 だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐 | 米 小麦粉 油 | グリーンアスパラガス もやし 人参 小松菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ | 789 | 15.0 | 26.5 |
| 26 | 木 | キムチチャーハン | | 焼きししゃも 春雨サラダ 野菜スープ | 豚肉 卵 牛乳 ししゃも | 米 大麦 油 ごま油 砂糖 はるさめ じゃがいも | 人参 ピーマン キムチ キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ 小松菜 | 747 | 16.9 | 26.3 |
| 27 | 金 | ご飯 | | 豆腐のカレー煮 野菜のおかか和え じゃが芋とピーマンの線切り炒め | 牛乳 豚挽き肉 豆腐 うずら卵 かつお節 | 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 小松菜 ピーマン | 864 | 16.0 | 27.4 |
| 30 | 月 | キャロットライス | | 魚のムニエル じゃこ入りピーンズサラダ オニオンスープ メロン | 牛乳 鮭 ちりめんじゃこ ひよこまめ ベーコン | 米 大麦 パター 小麦粉 油 砂糖 | 人参 キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ パセリ メロン | 775 | 19.0 | 22.5 |
| 31 | 火 | 焼きそばのチリソースかけ | | ツナサラダ いももち | 海老 いか 牛乳 まぐろ チーズ | 中華めん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 白玉粉 | 生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン | 895 | 14.6 | 27.4 |

| | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | VA μg | VB1 mg | VB2 mg | VC mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|-----------|------------|---------|-------|----------|-----------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|
| 今月平均摂取量 | 799 | 16.1 | 27.4 | 379 | 135 | 3.4 | 3.8 | 297 | 0.47 | 0.61 | 43 | 2.8 | 5.5 |
| 1食当たり基準値※ | 830 | 13～20 | 20～30 | 450 | 120 | 4.5 | 3 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 2.5 未満 | 7 以上 |

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳～14歳)の基準値を記載しております